

## 我市“花甲芭蕾舞团”被央视关注报道 踔出最美芳华

□洛报融媒记者  
魏巍 通讯员 张璞/文  
记者 曾宪平/图

我市有一支“花甲芭蕾舞团”，学员平均年龄超过60岁，她们虽非科班出身，但凭借对芭蕾舞的热爱，多年如一日地坚持训练，“踔”出最美的芳华。近日，这支队伍被央视关注报道。

学员们身姿轻盈、动作优美



### >> 只要地平坦，都能成为舞台

作为指导老师，71岁的吕亚娜无疑是“花甲芭蕾舞团”的主心骨。她是原洛阳歌舞团首席演员，后来退居幕后，成为舞蹈老师，从教已有40余年。“我以前教孩子们跳芭蕾舞，从2015年起，开始教中老年人。”吕亚娜说。

吕亚娜说，芭蕾舞不好学，对学员的身体柔韧性、爆发力等有着严格要求，年轻人学都很难，更何况上年纪的人。

尽管面对的是非科班出身、零基础的中老年学员，但吕亚娜自有一套教学方法。她从简到难，从浅入深，把每个动作分解开来，手把手地教学员。学员进步慢，她深知不能急，提醒大家某个动作一天练不好就练两天，一年

不行就两年，一定要坚持下去。

如今，学员们受到社会的关注与认可，吕亚娜深知大家付出的艰辛与努力。她说，为了练好“开、绷、直、立”等基本功，学员们压脚、拉筋，要忍受难以想象的疼痛，而且仅凭在课堂上练习是远远不够的，大家私下到舞蹈班练、在家练，只要地平坦，都能成为她们的舞台。

“跳芭蕾舞容易受伤，足尖长时间受挤压，脚指甲容易充血甚至脱落。”吕亚娜说，有一次，宋艳训练时左脚踝扭伤肿了起来，经过一段时间的治疗和休养，她戴上护踝继续跟着练，“大家都是这样咬牙坚持过来的，没人半途而废”。

### >> 身材更加挺拔，实现“逆生长”

台上一分钟，台下十年功。学员们学了芭蕾舞以后，身体和精神面貌都发生了明显变化。受访的学员表示，这个爱好，他们会坚持下去，再苦再累也值得。

“可能是遗传因素，我的上身不是很舒展。”宋艳说，现在她感觉身材更加挺拔，不少朋友见到她，经常发出“你咋逆生长，越活越年轻”的感慨。

于英以前久坐办公室，留下了腰酸背痛的毛病，自从学跳芭

蕾舞后，浑身是劲儿、走路带风。

赵伟说，跳舞时将一切琐事、烦恼抛到脑后，而且特别解压，精神愉悦、心情好，整个人的精神面貌与以前大不同。“走在外面，大家一眼就能看出我是跳舞的。”赵伟笑着说。

大家说，上了年纪，也要保持对美好生活的向往和热爱，这样的老年生活才会变得更加充实生动、丰富多彩。“不给人生留遗憾，有爱好就去行动，有梦想就去努力。”这是她们共同的心声。

### >> 花甲老人跳芭蕾舞，励志故事受关注

26日，寒风呼啸，市老干部大学芭蕾舞排练室内温暖如春，学员们早早地赶到这里，在上课前做压脚、踢腿等热身训练。

9时许，开始上课，跟随悠扬的音乐旋律，学员们舞动起来。虽然多数学员已到花甲之年，但她们身姿轻盈、动作优美。此刻，阳光透过窗户洒进来，照在每个人身上，大家宛如一只只灵动的小天鹅。

“下巴上挺”“腿绷直”……舞蹈老师吕亚娜在学员中间穿梭，时不时纠正大家的动作。上课两个小时，中间休息10分钟，等上完课，大家虽已汗流浹背，脸上却洋溢着幸福的笑容。

就是这样一支“花甲芭蕾

团”，被央视关注报道。“这几天收到很多亲友的祝福，我们都感到开心和自豪。”学员赵伟说。

学员于英的女儿将相关报道录下来发到了家族微信群，群里立即沸腾起来，大家纷纷表示祝贺。

吕亚娜接受了北京媒体的采访，还收到央视一档节目的演出邀请。“具体是什么主题的演出，目前还是个秘密，不便透露。”吕亚娜卖了一个关子。

这支芭蕾舞团现有72名学员，多数是花甲老人。吕亚娜认为，跳芭蕾舞，本身就是一件对身体有益又励志的事情。能得到媒体的关注，说明国家对老年群体的健康越来越重视，希望社会了解老年人的风采与精神面貌。

### >> 为了圆儿时的梦，她们退休后学跳芭蕾

说起退休后为何选择跳芭蕾舞，受访学员均表示，源自对芭蕾舞的热爱。

宋艳今年62岁，妹妹宋汇艳比她小两岁，二人是舞蹈班的姐妹花，一起跳了6年。“芭蕾舞是一项高雅艺术，舞者不仅打扮得漂亮，舞姿也优美。”宋艳说，她小时候没有条件学习芭蕾舞，长大了忙于学业和工作，更没机会学。为了“解馋”，只要有芭蕾舞剧演出，她都想办法到现场观看。

宋艳退休后，空闲时间多起来。当时，妹妹在跟着吕亚娜学习芭蕾舞，邀请她加入。她觉得自己老胳膊老腿了，担心学不好，有些犹豫。在妹妹的多次鼓励下，她报了名，从此与芭蕾舞结缘。

今年60岁的赵伟，也是从小

就对芭蕾舞充满兴趣。她说，她是在《红色娘子军》等芭蕾舞剧的熏陶下长大的，芭蕾舞演员的精彩演绎，让她特别羡慕，梦想有一天也能站在舞台上。

为了圆儿时的梦想，赵伟退休后开始接触芭蕾舞。经过多年练习，她成为学员中的佼佼者，在一些演出中经常扮演主角。最近，她在排练的芭蕾舞剧《白毛女》中饰演喜儿一角。“梦想成真了。”赵伟开心地说。

于英是芭蕾舞初学者。退休后，她先学了古典舞，去年在朋友的介绍下又迷上芭蕾舞。虽然舞技比不上别人，但她责任心强，被委任班长一职，在训练的同时为大家提供力所能及的服务。

## 市中心血站向洛阳高校 捐献爱心助学金

□洛报融媒记者  
王博东 通讯员 刘亚敏

28日，市中心血站向我市5所高校捐献15万元爱心助学金，用于资助品学兼优的贫困学生完成学业。

自1991年我市开展无偿献血工作以来，广大高校师生长期踊跃参加无偿献血。2023年，我市累计有9万余人参与无偿献血，其中9600余人是高校师生，他们是推动无偿献血事业发展的中坚力量。

“我市先后13次荣获‘全国无偿献血先进市’称号，荣誉的获得，离不开高校师生的支持。”市中心血站负责人介绍，自2003年市中心血站设立“爱心助学基金”以来，已累计向洛阳高校捐献225万元，资助贫困学生4300余名。

“在家人的言传身教下，我从小就知道无偿献血的重要意义，进入大学后也开始参加无偿献血。”受资助的河南科技大学大三学生、无偿献血先进个人朱锦华说，他会继续坚持无偿献血，并呼吁更多人加入献血队伍，为需要帮助的人带去希望。